

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 12/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 12/2023 (từ ngày 18/12 - 23/12) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid			
				Tiêu chuẩn			532.5-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	
Tuần 16	Thứ 2 (18/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng tráng cuộn	Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	125	
	Thứ 3 (19/12)	Cơm	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt băm xào ngô	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	155	
	Thứ 4 (20/12)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Đậu rán tẩm hành	Bắp cải xào	Canh su hào thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	140	
	Thứ 5 (21/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xá xíu xì dầu	Su su xào tỏi	Canh mùng toi thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 6 (22/12)	Cơm	Gà nấu nấm	Xúc xích rán/ Tôm ram ngọt	Bí xanh xào	Canh gà cải thảo	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	135	
	Thứ 7 (23/12)	Cơm	Thịt rang hành	Nem thịt rán	Bắp cải xào	Canh thịt rau ngót	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	140	

II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Trong đó:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. ⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thanh Trì, ngày 16 tháng 12 năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành